Addiction à la pornographie : Une épidémie dangereuse

Le temps de parler de l'éléphant dans la pièce.
J'ai longtemps redouté de parler publiquement de ce sujet, mais il est absolument crucial de le reconnaître car nous sommes en crise. J'ai récemment discuté de ce problème avec mes parents et mes amis, et je ne pense pas que les gens réalisent à quel point ce phénomène est répandu et destructeur. La dépendance à la pornographie touche de plus en plus de jeunes hommes dans le monde entier. Je viens de terminer la lecture du livre *Your Brain on Porn* de Gary Wilson, et honnêtement, la vérité sur la pornographie sur Internet et la masturbation excessive est terrifiante. Nous observons des taux d'addiction alarmants, ce qui conduit à l'adoption de comportements encore plus gratifiants instantanément. Les dépendants à la pornographie sont plus susceptibles de devenir accros à des technologies super-stimulantes comme les jeux vidéo et TikTok ; et cette tendance à rechercher une gratification instantanée est également liée à une consommation accrue d'alcool et de drogues. Honnêtement, je ne pense pas que les gens prêtent suffisamment attention à ce phénomène, car c'est une conversation inconfortable et il y a d'énormes profits à réaliser dans ce "matrix".

En tant que coach sportif spécialisé dans l'accompagnement des personnes pour briser leurs dépendances, il me semble nécessaire d'aborder le rôle que joue l'addiction à la pornographie sur le bien-être physique et mental de ses victimes. Personnellement, j'ai consommé énormément de pornographie entre 13 et 20 ans. Heureusement, Gary Wilson a lancé un site web, *https://www.yourbrainonporn.com/*, qui a attiré l'attention de nombreuses communautés en ligne pour discuter de ce problème. Heureusement, j'ai trouvé l'une de ces communautés, le subreddit NoFap, dès ma première année dans l'armée, en 2017. J'ai commencé à lire des informations éclairantes et humbles sur ce qui se passe dans le cerveau lors de la surconsommation de pornographie, et comment cela peut affecter votre réussite professionnelle et vos relations avec les femmes - ET SURTOUT - votre santé mentale (1,2). Grâce à ces communautés, j'ai pu bannir ces comportements paralysants et cultiver le succès dans ma vie en réponse à cela : je suis plus fort, en meilleure santé, plus intelligent et mes relations sont plus réussies grâce à ce changement. Lisez ci-dessous pour comprendre le contexte, la destruction et l'état d'esprit à adopter aujourd'hui pour se détacher des comportements addictifs liés à ce sujet honteux.

Contexte

Exposition précoce – Nous programmons des habitudes destructrices chez les jeunes.

La plupart des jeunes garçons d'aujourd'hui sont exposés à la pornographie entre 9 et 15 ans, ayant accès à une bibliothèque illimitée de contenus sexuels plus captivants que jamais (1). Cette exposition précoce entraîne des difficultés à adopter des habitudes gratifiantes, rendant plus facile l'addiction aux jeux vidéo et à la malbouffe, tout en compliquant l'adoption de comportements sains comme la musculation et la méditation. De plus, cette exposition précoce fausse les attentes sur ce que devrait être une relation sexuelle saine, car tout cela est une illusion pour vous distraire et vous rendre accro, maximisant ainsi les profits des créateurs de contenu.

Taux d'addiction alarmants – C'est bien plus répandu que ce que l'on pense.
65 % des jeunes hommes adultes regardent de la pornographie chaque semaine, et ce chiffre ne concerne que ceux qui admettent leur comportement (3). Si je devais donner une estimation en tant qu'homme de 25 ans, je dirais que c'est plutôt autour de 90 % des jeunes hommes qui consomment régulièrement ce type de contenu.

Acceptation sociale – Nous fuyons la vérité, nous adorons l'argent.
C'est partout. Si vous regardez Snapchat, Instagram ou YouTube, les stars de la pornographie et les "Reines" d'OnlyFans deviennent des célébrités d'internet. Vous ne pouvez pas échapper à cette culture si vous utilisez les réseaux sociaux. Pourquoi ? Parce que l'enjeu financier est colossal $$$$$. La pornographie coûte littéralement zéro capital pour produire du contenu, et le retour sur investissement est phénoménal. Certains producteurs sur OnlyFans sont estimés à gagner jusqu'à 20 millions de dollars par mois (4). C'est une des raisons pour lesquelles la culture l'accepte et la promeut. Imaginez une entreprise qui ne coûte rien à démarrer (à part votre âme et votre estime de soi) et qui peut vous rapporter 20 millions de dollars par mois. Wahou. Et je ne suis pas ici pour blâmer les stars d'OnlyFans ; elles se battent pour vivre. Je veux expliquer ce qui se passe lorsque vous associez des comportements addictifs à une habitude de gratification instantanée. Si cette industrie n'était pas aussi lucrative, je pense qu'on aurait une conversation beaucoup plus honnête à ce sujet. Mais puisque ce n'est pas le cas aujourd'hui, essayons de renforcer votre auto-régulation et votre bien-être dans l'intervalle.

Nouveauté sexuelle – Vous perdez le contrôle au profit de vos instincts.
Gary Wilson utilise une analogie du buffet dans son livre pour décrire ce qui se passe avec l'accès illimité que nous avons sur Internet. Lorsque nous allons à un buffet, nous avons tendance à trop manger parce qu'il y a trop d'options disponibles (1). Nous ne voulons pas manquer l'expérience nouvelle de goûter à des cookies aux pépites de chocolat, mais nous ne voulons pas non plus négliger notre dessert préféré, les brownies. Donc, nous mangeons tout ce qu'on peut jusqu'à nous sentir gloutons et dégoûtants.

Avec toutes les filles et les fantasmes différents accessibles sur Internet, les jeunes hommes passent des heures à vider leur énergie à la recherche du prochain stimulus sexuel excitant et nouveau (5). Les recherches scientifiques montrent par des scans cérébraux que cela peut affecter le processus de prise de décision, diminuer la matière grise dans le cerveau, perturber les schémas de dopamine, et entraîner d'autres addictions comme les jeux vidéo et les réseaux sociaux (5, 8).

Destruction de la pornographie – Voici notre signal d’alarme.

Socialisation – Des résultats psychologiques inquiétants.
Les psychologues ont observé et analysé de nombreux résultats inquiétants liés à l'addiction au "cybersexe". Ce qu'ils trouvent, c'est que l'exposition excessive à des expériences sexuelles irréalistes et extrêmes affecte la manière dont les jeunes hommes adultes socialisent (6). Beaucoup d'entre eux ont peur d'aborder une vraie fille, de prendre le temps de la courtiser et de cultiver une relation sexuelle saine, car il est beaucoup plus facile de rentrer chez soi et de regarder la dernière vidéo xxx sur son iPhone, sans pression à performer. Cela crée des hommes faibles et génère des dynamiques sociales malsaines entre les jeunes couples cherchant des relations et de l'amour. Avec l'introduction de la pornographie en réalité virtuelle et l'intégration de plus en plus poussée du "Metavers" dans nos vies, les jeunes hommes de demain auront énormément de difficultés à avoir des relations sexuelles authentiques. N'est-ce pas terrifiant ?

Dopamine – Notre plus grande monnaie biologique.
La dopamine est la neurochimie qui motive nos ambitions et nous pousse à entreprendre tout ce que nous faisons dans nos vies. Évidemment, nous sommes motivés par des choses comme la nourriture, le succès, l'amitié et fondamentalement – par la quête de sexe (1,7). Ce que les scans cérébraux montrent chez les addicts à la pornographie, c'est qu'ils présentent des schémas de dopamine dysrégulés et des niveaux de dopamine plus bas (7). Une des raisons principales est que vous nourrissez votre cerveau d'une réponse dopaminergique extrêmement forte en regardant de la pornographie, et l'expérience excessive des orgasmes draine cette dopamine (1). Lorsque les gens deviennent accros à des comportements destructeurs qui entraînent une forte réponse dopaminergique, ils perdent leur motivation à adopter des comportements sains dans leur vie. Cette guerre contre votre système dopaminergique ruine tout.

Dépression – Les niveaux bas de dopamine sont directement liés à la dépression.
Les recherches psychiatriques et neuroscientifiques peuvent établir un lien direct entre l'addiction à la pornographie et la dépression (1, 8). Réfléchissez à ce que j'ai mentionné

plus haut. Cette relation addictive avec des expériences sexuelles irréalistes et fictives conduit à des habitudes addictives qui engendrent d'autres addictions comme les jeux vidéo, la nicotine, l'alcool et la marijuana (1, 6, 7, 8). Les mauvaises habitudes ont tendance à se cumuler, ce qui entraîne des situations de vie dévastatrices telles que la dépression et une perte de direction dans la vie. Heureusement, les bonnes habitudes s'empilent tout aussi efficacement que les mauvaises. Lisez ci-dessous pour savoir comment restaurer votre vitalité dopaminergique et éviter les comportements destructeurs liés à Internet.

Cessez aujourd'hui – Boostez vos niveaux de dopamine avec des habitudes saines

Exercice physique
Si vous manquez de motivation ou d'énergie, il a été démontré que des niveaux plus élevés d'activité physique sont associés à des niveaux de dopamine optimaux, tandis que l'absence d'activité physique est liée à des niveaux de dopamine plus bas (10). Incorporez l'exercice dans votre routine quotidienne pour restaurer vos niveaux d'énergie.

Lire des livres
Au lieu de faire défiler votre téléphone la nuit avant de vous coucher – ce qui est connu pour être un déclencheur de la consommation de contenu pornographique – lisez un livre. Il existe des classiques absolus qui peuvent vous aider à changer votre vie et à atteindre vos objectifs. Si vous êtes un jeune homme cherchant à mûrir, lisez *The Way of the Superior Man* de David Deida. Ne gardez pas vos appareils numériques près de votre lit la nuit pour éviter l'envie de faire défiler les réseaux sociaux.

Journalisation
Sans tenir un journal ou verbaliser vos pensées, vous êtes littéralement perdu en ce qui concerne ce que vous pensez ou croyez. Prenez du temps chaque jour pour écrire sur n’importe quel sujet. Cela vous aidera à clarifier vos objectifs et vos comportements.

Méditation
Cette pratique est l'un des moyens les plus puissants de retrouver la paix intérieure et de lutter contre les dépendances. De nombreuses méditations guidées sont disponibles sur YouTube ou Spotify, il n'y a donc aucune excuse pour ne pas commencer à investir dans votre bien-être mental.

En conclusion

La dépendance à la pornographie et à la consommation excessive de contenus numériques destructeurs ont un impact profond sur notre bien-être mental, physique et social. Cependant, il est possible de se libérer de ces chaînes en changeant nos habitudes et en cultivant des comportements sains. Le chemin de la réhabilitation est possible, et chacun d'entre nous a le pouvoir de reprendre le contrôle sur sa vie et de créer un avenir plus équilibré.

Auteur : Ethan Etchart
Consultant en fitness et bien-être / Coach de santé et de conditionnement physique, B.S. en sciences de la santé.